



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Magnesium



Magnesium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 25 g Magnesium.
60% davon befinden sich in den Knochen, 30% in den Muskeln.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Magnesium

Funktionen

- Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem und der Muskelkontraktion.
- Ist beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähnen.
- Aktiviert zahlreiche Enzyme, besonders jene des Energiestoffwechsels.
- Ist beteiligt an der Synthese der DNS (Erbsubstanz).

Magnesium

Mangelercheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Magnesiummangel sehr selten. Auslöser können jedoch chronischer Alkoholkonsum, chronische Einnahme verschiedener Medikamente sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sein.
- Mangelsymptome: Funktionsstörungen von Herz- und Skelettmuskulatur, Neigung zu Muskelkrämpfen.

Magnesium

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene in Form von Supplementen und angereicherten Nahrungsmitteln gelten 250 mg (zusätzlich zur Magnesium-Zufuhr über die Nahrung).
- Symptome einer akuten Überdosierung (3-5 g/Tag) sind osmotische Durchfälle.
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion und/oder zu hoher parenteraler Zufuhr wurden Muskellähmungen und Todesfälle beobachtet.

Magnesium

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	230	230
11 bis 14 Jahre	300	250
15 bis 17 Jahre	300	250
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	350	300
66 Jahre und älter	350-420	300-320
Schwangere		300
Stillende		300

Magnesium-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Magnesium-Gehalt pro 100 g	Magnesium-Gehalt pro Portion
Kürbiskerne	520 mg	52 mg pro EL (10 g)
Paranuss	350 mg	88 mg pro Portion (25 g)
Quinoa, trocken	210 mg	168 mg pro Portion (75 g)
Haferflocken	120 mg	72 mg pro Portion (60 g)
Schokolade (dunkel)	120 mg	24 mg pro Riegel (20 g)
Vollkornteigwaren, roh	120 mg	90 mg pro Portion (75 g)
Mangold, gedämpft	96 mg	115 mg pro Portion (120 g)
Mango, getrocknet	88 mg	22 mg pro Portion (25 g)
Weizenvollkornbrot	82 mg	41 mg pro Scheibe (50 g)
Tofu, fest, nature	78 mg	86 mg pro Portion (110 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch